

Pour toute demande, renseignement  
et **inscriptions**, contactez nous à :

**communication.msaservices@gmail.com**

**04 94 60 39 10**

Notre prochaine destination!



**vous accompagner**

## Séjours **Parenthèse** **Aide aux aidants** et Aidés à la Tour Carrée de PEYMEINADE (06)

**Séjour 1** : du 14 au 18 Juin 2021

**Séjour 2** : du 06 au 10 Septembre 2021

 Action Sociale

Pour dialoguer de façon **anonyme**  
et **confidentielle** contactez :

### **AGRI'ÉCOUTE**

SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7  
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

**09 69 39 29 19**

(prix d'un appel local)



**Agriculteurs et Salariés  
agricoles de la filière  
production et transformation**



provenceazur.msa.fr



l'essentiel & plus encore



provenceazur.msa.fr



l'essentiel & plus encore



## Vous êtes Aidant?

### Impossible pour vous de partir l'un sans l'autre?

Alors quoi de mieux d'un lieu adapté et sécurisé pour des vraies vacances...

Idéalement situé à Peymeinade en plein pays Grassois, le **Domaine de la Tour Carrée** vous fera apprécier sa convivialité et son confort.

Chacun de vous a besoin de repos, de détente, de calme et de souffler un grand coup. Ce séjour est fait pour vous : s'accorder **une PAUSE** dans un cadre totalement différent pour accumuler l'énergie nécessaire et continuer votre chemin.

**Le principe du séjour est simple** : accueillir les aidants et les aidés où chacun pourra profiter de vraies vacances et bénéficier d'un accompagnement social.

**La prise en charge des aidés durant le séjour** : prise en charge des aidés sur un forfait de 8 heures par jour par 5 intervenantes à domicile diplômées et bienveillantes,

**Un séjour adapté garantissant un accompagnement des personnes** fragiles ainsi que des activités sur mesure et équilibrées alternant des ateliers de bien être et des excursions touristiques de qualité.

**Ce séjour contribue au bien-être de la personne** en fragilité et à son proche aidant avec des activités adaptées aux besoins de chacun :

**Animations,  
Excursions,  
Loisirs détente...**



## Animations PEYMEINADE

LA TOUR CARRÉE

**Aidants**

### Marche nature - Pleine conscience

Accueillir ses sensations Ici et maintenant

**Aidants**

### S'alléger par les mots

Expression libératrice autour de la parole et de l'écriture

### La gestion de ses émotions

**Aidants & Aidés**

Savoir extérioriser ses émotions et les comprendre

**Aidants**

### Cultiver son jardin intérieur

Gratitude et actions symboliques

**Aidants**

### Équilibre corps et esprit

Relaxations méditatives guidées d'ancrage (douceur, force et confiance)

Pour toute demande, renseignement et **inscriptions**, contactez nous à :

**communication.msaservices@gmail.com**

**04 94 60 39 10**